

Inserto pratico 23: Pattinaggio

Solo pochi riescono ad acquisire le forme virtuose di Stephane Lambiel. Ma un buon insegnamento del pattinaggio permette a tutti gli allievi di provare l'ebbrezza di scivolare in equilibrio sul ghiaccio e di apprendere alcune semplici figure artistiche.

L'equilibrio è una capacità coordinativa molto importante sia per la pratica sportiva, sia per le attività quotidiane. Chi possiede un buon senso dell'equilibrio apprende con facilità schemi motori anche complessi.

Essere stabili sui propri piedi è inoltre una misura preventiva contro spiacevoli cadute, le quali potrebbero generare anche fastidiose conseguenze soprattutto per le persone anziane.



Uno sport che entusiasma

Il pattinaggio è uno sport che permette agli allievi di vivere entusiasmanti esperienze sul ghiaccio e – se praticato in una pista all'aperto – di godere delle meraviglie della natura. L'apprendimento dei movimenti chiave, ovvero scivolare, saltare e roteare, è una premessa indispensabile, grazie alla quale i principianti riescono ad apprezzare sin dalle prime lezioni i fondamentali di questo sport.

Gli allievi tecnicamente più bravi possono invece sbizzarrirsi nelle evoluzioni artistiche. E allora cosa aspettate per scendere in pista con la vostra classe o società sportiva e far assaporare ai ragazzi l'ebbrezza di scivolare sul ghiaccio?

Codificare i movimenti

Nell'insegnamento del pattinaggio, l'aspetto tecnico assume un ruolo molto importante. Proprio per questo motivo, dunque, in questo inserto pratico saranno presentate alcune forme di gioco utili per il miglioramento della tecnica. Se da un lato la simbiosi fra specifici esercizi di tecnica e varie forme di gioco permette di migliorare le abilità di pattinaggio, dall'altro, un insegnamento improntato sulla dimensione cognitiva assume un ruolo centrale in primo luogo per quanto riguarda l'acquisizione dei movimenti chiave, secondariamente dal profilo dell'apprendimento di forme di pattinaggio più complesse.

[Inserto pratico 23: Pattinaggio](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO